

0944



صحت نامہ

صحت اللہ کی امانت ہے

PDFBOOKSFREE.PK

نوٹ:- اس کتابچے میں قرآنی آیات اور احادیث کا بھی حوالہ دیا گیا ہے۔
اس لیے احتیاط سے رکھیں اور زمین پر نہ پھینکیں۔



صحت عامہ پروگرام - پشاور میڈیکل کالج

تعاون تنظیم للسائل والمحرور

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk



صحت اللہ کی امانت ہے۔

صحت اللہ کی امانت ہے۔ لہذا اس امانت کی حفاظت کرنا ہر مسلمان کیلئے اس کے ذاتی فائدہ کے علاوہ اس کا دینی فریضہ بھی بنتا ہے۔ اور صحت کے بارے میں لاپرواہی ایک لحاظ سے امانت میں خیانت کے مترادف ہوگی۔ صحت کی حفاظت کے بارے میں ہزاروں حکماء، ڈاکٹروں اور فلاسفوں کے اقوال موجود ہیں۔ مگر ہمارے لئے رہنما اصول ہمارے نبی پاک حضرت محمد ﷺ نے چھوڑے ہیں۔ جن پر عمل کر کے ہم اچھی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اور بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ صفائی کی اہمیت نبی ﷺ کے اس فرمان سے واضح ہوتی ہے۔ کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ یعنی صفائی کے بغیر مومن کا ایمان مکمل نہیں۔ صحت کی حفاظت کے چیدہ چیدہ اصولوں میں جسمانی صفائی، ذہنی پاکیزگی، ماحولیاتی صفائی، صحت مند عادات، صحت بخش خوراک اور بروقت علاج شامل ہیں۔

1 جسمانی صفائی:- ہماری فضاء میں خصوصاً شہری علاقوں میں ہر وقت مختلف قسم کے کیمیکل، جراثیم اور وائرس موجود ہوتے ہیں۔ باقاعدگی سے غسل نہ کرنے کی صورت میں یہ ہمارے بدن پر جمع ہو کر خارش اور دیگر جلدی امراض اور الرجی پیدا کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ جراثیم جسم کے نازک حصوں مثلاً بغل میں زخم بھی پیدا کرتے ہیں۔ جسم سے پسینہ کی صورت میں خارج شدہ فاسد مادے تھکاوٹ اور بیماری پیدا کرتے ہیں۔ باقاعدہ غسل کے ذریعہ ان نقصان دہ مادوں اور عوامل کو دور کر کے نہ صرف بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ بلکہ اس سے جسم کو ایک قسم کی مالش بھی مل جاتی ہے اور سکون و تازگی کا احساس بھی ہوتا ہے۔ ہمارے نبی ﷺ پانی کی کمی کے باوجود ہفتہ میں ایک بار ضرور غسل فرماتے تھے۔

جسمانی صفائی سے متعلقہ مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا صحت کے لئے بہت اہم ہے۔

تنظیم للسائل والمحروم کے دائرہ کار میں امور
صحت کے بارے میں آگاہی اور شعور بیدار
کرنا بھی شامل ہے۔

دیہاتی علاقوں کے لیے موثر اور سلیبس زبان
میں لکھے جانے والے محققانہ مواد کی ضرورت
ہے امید ہے یہ کتابچہ اس ضرورت کو پورا
کرے گا اور عوام الناس کے لیے مفید ثابت
ہوگا۔

عبداللہ
چیرمین تنظیم للسائل والمحروم



1.1 دانتوں کی صفائی:- دانت انسانی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خوراک کی ہر چیز دانتوں سے چبائی جانے کے بعد منہ سے گزر کر معدہ میں پہنچتی ہے۔ لہذا بدن کی صحت کا گہرا تعلق دانتوں کی صحت سے ہے۔ اس لئے ان کی صفائی و صحت بہت ضروری ہے۔ نبی پاک ﷺ صبح بیدار ہونے کے بعد، وضو کرتے وقت اور کھانا کھانے کے بعد مسواک فرماتے تھے اور مسواک کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھتے تھے تاکہ گرد و غبار اور کیڑے مکوڑوں سے یہ آلودہ نہ ہو جائے۔ آجکل ڈاکٹر بھی ہمیں ٹوتھ برش بند کر کے رکھنے کی نصیحت کرتے ہیں۔ لیکن یہ پیغام ہمیں ہمارے رہبر ﷺ نے چودہ سو سال پہلے ہی دے دیا تھا۔

1.2 بیت الخلاء کا طریقہ:- آنحضرت ﷺ بیت الخلاء سے فارغ ہو کر ہاتھوں کو صاف مٹی سے اچھی طرح مل کر دھوتے تھے۔ اُس وقت صابن نہ ہونے کی وجہ سے یہی بہترین طریقہ تھا۔ صابن دستیاب ہونے کی سہولت میں ہمیں بیت الخلاء سے فارغ ہونے کے بعد لازماً صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں تاکہ معدہ کے ذریعہ پھیلنے والی بیماریوں سے بچا جاسکے۔

1.3 کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا:- ہمارے نبی ﷺ ہمیشہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے تھے۔ اور انہیں کیڑے سے خشک نہیں کرتے تھے۔ اس میں حکمت یہ تھی کہ ہاتھ دھونے سے تو جراثیم دور ہو جاتے ہیں لیکن تولیہ یا کیڑے سے خشک کرتے وقت اس پر موجود جراثیم دوبارہ ہاتھوں پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ آج کل ڈاکٹر صاحبان بھی تلقین کرتے ہیں کہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر تولیہ سے خشک نہیں کرنا چاہیے۔

1.4 ناخن تراشنا:- بغیر تراشنے یا بڑھانے ہوئے ناخنوں کے اندر جراثیم وغیرہ سے بھری غلاظتیں جمع ہو جاتی ہیں۔ جو کھانا کھاتے وقت خوراک کے ساتھ معدہ میں منتقل ہو جاتی ہیں اور مختلف بیماریوں مثلاً اسہال، ہیضہ، پچش وغیرہ کا سبب بنتی ہیں۔ لہذا ناخنوں کو تراش کر ان بیماریوں سے



بچا کیا جاسکتا ہے۔ رسول خدا ﷺ نے اسی لئے ناخنوں کا بڑھانا منع فرمایا اور ان کو تراشنے کا حکم دیا۔

1.5 مونچھوں کا تراشنا:- مونچھوں کے بالوں پر سانس کے ذریعہ خارج ہونے والے فاسد مادے اور جراثیم اور فضا میں موجود ہر قسم کے ضرر رساں مادے جمع ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ مونچھیں بڑھی ہوں تو یہ مادے ہمارے کھانا کھانے یا پانی و مشروبات پینے کے دوران ہمارے جسم میں داخل ہو کر بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔ لہذا بڑھی ہوئی مونچھیں صحت کیلئے نقصان کا باعث ہیں۔

2 ذہنی پاکیزگی:- ہر قسم کے فاسد خیالات یعنی غم و غصہ، حسد، بغض و کینہ، حرص، شہوانیت وغیرہ متعدد بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ جن میں بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، معدہ کی تکالیف اور اعصابی بیماریاں شامل ہیں۔ ان بیماریوں سے بچنے کیلئے مثبت اور پاکیزہ سوچ کو اپنانا ضروری ہے۔ اور یہ اُسی صورت میں ممکن ہے اگر ہم اللہ اور رسول ﷺ کے احکامات پر عمل کریں۔ اور قرآن میں جگہ جگہ بیان کئے ہوئے اس بیان پر کامل یقین اور ایمان قائم کریں کہ اللہ ہمارے دلوں کا حال جانتا ہے۔

3 ماحولیاتی صفائی:- اس سے مراد ہمارے ارد گرد موجود ہر اُس چیز کی صفائی ہے جس سے ہماری زندگی کا کوئی تعلق ہے مثلاً ہوا، پانی و خوراک کا صاف ہونا، گھر کے اندر و باہر کی صفائی وغیرہ۔ گھروں سے باہر کوڑے اور گندگی کے ڈھیر اور نشیبی علاقوں میں کھرا گندہ پانی چھروں، کھیلوں اور دیگر بیماری پیدا کرنے والے کیڑے مکوڑوں کی افزائش کا ذریعہ بنتا ہے۔ اور ہر سال لاکھوں لوگ ان کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں اور ہزاروں موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ لہذا ان غلاظتوں کو جلدی دور کرنا چاہئے۔ کم از کم یہ ضرور کیا جائے کہ کھڑے پانی پر مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے اور کوڑے کے ڈھیروں پر کافی مقدار میں چونا ڈال دیا جائے۔ آلودہ پانی بیماریاں پھیلانے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ پاکستان میں 80 فیصد بیماریاں آلودہ پانی سے پیدا ہو رہی ہیں ان میں ہیضہ، اسہال، پچش، یرقان، ٹائفائیڈ و



پیرائٹاٹفائیڈ وغیرہ شامل ہیں۔ لہذا ان بیماریوں سے بچاؤ کیلئے صاف پانی کا استعمال لازمی ہے۔ آلودہ پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ آجکل مارکیٹ میں کئی قسم کے فلٹر دستیاب ہیں لیکن وہ غریب آدمی کی رسائی میں نہیں ہیں۔ سب سے کم خرچ بلکہ بلا خرچ طریقہ یہ ہے کہ پانی کو شفاف شیشہ یا پلاسٹک کی بوتلوں میں بھر کر دھوپ میں ایک دو گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ سورج کی شعائیں جراثیم کشی کا کام کرتی ہیں۔ دوسرا کم خرچ طریقہ پلچنگ پاؤڈر کا استعمال ہے اس کیلئے 80 لٹر پانی میں ایک گرام پلچنگ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور پھر آدھ سے ایک گھنٹہ تک چھوڑ دیں اس کے بعد پانی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور پھر استعمال کریں۔ تیسرا سب سے عام طریقہ پانی کو 5 سے 7 منٹ تک اُبال کر صاف کرنے کا ہے مگر اس میں ایندھن کا خرچہ کافی آتا ہے۔

3.1 گھر کے اندر کی صفائی:- گھر کے اندر کسی قسم کا کوڑھ کرکٹ وغیرہ جمع نہ ہونے دیں۔ روزانہ پورے گھر کی صفائی کیا کریں۔ فرنیچر بستروں وغیرہ پر پڑی گرد سانس کی بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔ بچی کھچی کھانے پینے کی چیزیں خاص کر رات کو کھلی نہ چھوڑیں۔ یہ بیماری پھیلانے والے کیڑوں کو دعوت دیتی ہیں۔ ان کو ڈھکن والی بالٹیوں یا پلاسٹک کے تھیلوں میں بند کر دیا کریں۔ صحت کیلئے باورچی خانہ اور غسل خانہ کی باقاعدہ صفائی ضروری ہے۔

3.2 خواتین کا سر ڈھانپنا:- فضاء میں موجود گرد و غبار میں قسم قسم کے مضر صحت جراثیم اور وائرس ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔ یہ سر کے بالوں سے چپک کر وہاں جمع ہوتے رہتے ہیں اور بالوں کی چکنائی میں نشوونما پاتے ہیں۔ بالوں کو چھونے یا خارش کرنے سے بال جھڑتے ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء میں گر کر انہیں جراثیم سے آلودہ کر کے بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ لہذا خواتین کو گھر میں بھی خصوصاً کھانا تیار کرتے وقت اور کھانا پیش کرتے وقت سر کو لازماً ڈھانپ کر رکھنا چاہئے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ نے عورتوں کیلئے سخت تلقین فرمائی کہ وہ سر ڈھانپ کر رکھا کریں اس



میں ایک بڑی حکمت یہ بھی ہے کہ اس سے ہم کئی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

3.3 تھوکنے میں احتیاط:- جگہ جگہ تھوکنے نہ صرف غیر مہذب اور دوسروں کیلئے کراہت کا سبب ہے بلکہ یہ بیماریاں پھیلانے کا بڑا موثر ذریعہ ہے۔ ہمیں تھوکتے وقت خیال رکھنا چاہئے کہ دوسرے متاثر نہ ہوں۔ اس کیلئے ہمارے آقا ﷺ اس امر کا خصوصی اہتمام فرماتے تھے کہ جگہ جگہ نہ تھوکا جائے اور یہ عمل محفوظ طریقہ سے کیا جائے۔

3.4 سوتے وقت سانس کی نالی کی حفاظت:- رات کو سوتے وقت اگر ہمارے کپڑوں اور بستر پر گرد و غبار موجود ہو تو وہ ہماری نیند کے دوران سانس کی نالی سے پھیپھڑوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے اور الرجی اور سانس کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس سے بچنے کا طریقہ بھی اللہ کے رسول ﷺ نے ہمیں یہ بتایا کہ آپ سونے سے پہلے کپڑے تبدیل کرتے تھے اور بستر کو اچھی طرح جھاڑ کر صاف کر لیتے تھے۔ ہمیں بھی اس طریقہ کو اختیار کر کے صحت کی حفاظت کرنی چاہئے۔

سنت کے مطابق سونے کا طریقہ: دائیں کروٹ پر لیٹیں اور دائیں ہاتھ سر کے نیچے رکھ لیں۔ الٹا یعنی پیٹ کے بل سونے سے پرہیز کریں۔

3.5 چھینکتے، کھانسنے اور جمائی لیتے وقت منہ کو ڈھانپنا:- ان تینوں صورتوں میں کسی شخص کی سانس کے ذریعہ خارج شدہ فاسد مادے اور جراثیم ارد گرد کے لوگوں کے جسم میں سانس کے ذریعے داخل ہو کر انہیں بیمار کر سکتے ہیں۔ لہذا چھینکتے، کھانسنے اور جمائی لیتے ہوئے ہمیں منہ کو کپڑے یا ہاتھ سے ڈھانپ لینا چاہئے تاکہ دوسرے لوگ متاثر نہ ہوں۔ اللہ کے نبی ﷺ بھی چھینک یا جمائی کے وقت کپڑے یا ہاتھ سے منہ ڈھانپ لیا کرتے تھے۔ چھینکنے یا کھانسنے سے ٹی بی جیسا خطرناک مرض بھی ایک مریض سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتا ہے۔ لہذا ایسی صورت میں منہ کو ڈور کرنا اور کپڑے سے ڈھانپنا ضروری ہے

3.6 کرنسی نوٹ گنتے وقت تھوک کا استعمال :- ہم لوگ عموماً نوٹوں کی گنتی کرنے کے دوران انگلیوں کو بار بار تھوک سے تر کرتے ہیں۔ چونکہ یہ نوٹ کئی بار ایسے عمل سے گذر چکے ہوتے ہیں لہذا ان پر بیمار لوگوں کی تھوک سے مختلف بیماریوں کے جراثیم و وائرس موجود ہوتے ہیں۔ جو ہر نئے گنتے والے کے منہ میں منتقل ہوتے رہتے ہیں اور نیا گنتے والا ان میں اپنے جراثیم کا اضافہ بھی کر دیتا ہے۔ یہ کئی قسم کی خطرناک بیماریاں پھیلانے کا ایک موثر اور بڑا ذریعہ ہے۔ لہذا اس عادت کو ترک کر کے بوقت ضرورت انگلیوں کو پانی سے گیلنا کرنا چاہئے تاکہ ان بیماریوں سے بچا جاسکے۔

3.7 رات کو کھانے پینے کے برتنوں کا ڈھانپنا :- رات کے وقت اگر کھانے پینے کی اشیاء کھلی چھوڑ دی جائیں تو ان پر کیڑے مکوڑے اور زہریلے جانور جمع ہو کر انہیں جراثیم اور زہر سے آلودہ کر دیتے ہیں۔ اور ان چیزوں کے کھالینے سے صحت کو بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مثلاً لال بیگ گٹروں وغیرہ میں پلتے ہیں اور غلاظت سے ہیضہ، اسہال، ٹائفائیڈ اور پچیش جیسی خطرناک بیماریوں کے جراثیم کھانوں میں منتقل کر سکتے ہیں۔ لہذا رات کو کھانے پینے کی کوئی بھی چیز بغیر اچھی طرح ڈھکے ہوئے نہ چھوڑی جائے۔ اس بارے میں ہمارے نبی ﷺ تاکید فرماتے تھے کہ پانی کے مشکیزوں کا منہ اچھی طرح باندھ دیا کرو اور کھانے کے برتن کو ڈھک کر اس پر کوئی لکڑی وغیرہ رکھ دیا کرو۔ ہمیں اس سنت پر عمل کر کے اپنے اور اہل خاندان کو ضرر سے بچانا چاہئے۔

4 صحت مند عادات :- انسانی صحت کا اُسکی عادات سے گہرا تعلق ہے۔ اور ہر انسان صحت بخش عادات اپنا کر نہ صرف بہت سی بیماریوں سے بچ سکتا ہے بلکہ اچھی صحت سے بھی لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ مدینہ منورہ کا ایک واقعہ ہے کہ وہاں ایک طبیب نے اپنا مطب شروع کیا تو بہت کم مریض اُس کے پاس علاج کیلئے آتے تھے اُس نے لوگوں سے پوچھا کہ "کیا مدینہ کے لوگ بیمار نہیں ہوتے" لوگوں نے جواب دیا کہ "وہ محمد ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کرتے ہیں اور بیماریوں سے دور رہتے

ہیں"۔ یہ باتیں سن کر طبیب نے کہا کہ یہی حقیقی علاج ہے کہ لوگ بیمار ہی نہیں پڑتے۔ صحت کے یہ کیا سنہرے اصول ہیں ان کو مختصر بیان کرتے ہیں۔

4.1 صبح نیند سے بیدار ہو کر اٹھنے کا طریقہ :- نیند کی حالت میں انسان کے دل پر خون کا دباؤ کم ہوتا ہے اور دل کو کم کام کرنا پڑتا ہے لیکن رات کی نیند سے صبح بیدار ہوتے ہی فوراً اٹھ کھڑے ہونے سے بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور ساتھ ہی دل پر درد بھی بڑھ سکتا ہے۔ اس خطرناک صورت حال سے بچنے کیلئے ہمیں نبی پاک ﷺ کے معمول پر عمل کرنا چاہئے۔ آپ ﷺ بیدار ہونے کے بعد بستر پر بیٹھ کر کچھ دیر تک قرآنی آیات کا ورد فرماتے تھے۔ اس کے بعد کھڑے ہوتے تھے۔ اور پھر اپنے معمولات شروع کر دیتے تھے۔ ہمیں بھی اسی سنت پر عمل کرنا چاہئے۔ آج کل طبی ماہرین بھی اس معمول کو تجویز کرتے ہیں۔

4.2 کھانا کھانے کے بعد آرام کی ضرورت :- کھانا کھانے کے بعد خون کا زیادہ بہاؤ معدہ کی طرف ہو جاتا ہے۔ اور دوسرے اعضاء اور دماغ کی طرف یہ بہاؤ نسبتاً کم ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں فوراً چلنا پھرنا شروع کر دینا، ورش کرنا یا کوئی مشقت کا کام کرنا دل کے دورہ کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے بچاؤ کیلئے ہمیں رسول خدا ﷺ کے معمول پر عمل کرنا چاہئے یعنی آپ ﷺ کھانے کے بعد تقریباً ایک گھنٹہ آرام فرماتے تھے۔ اس کے بعد روزمرہ کے کام سرانجام دیتے تھے۔

4.3 غسل کا صحیح طریقہ :- بغیر گرم کئے ہوئے پانی کا درجہ حرارت انسانی جسم کے درجہ حرارت سے کم ہوتا ہے۔ اگر ٹھنڈا پانی اچانک جسم پر ڈال لیا جائے تو جسم میں ایک قسم کی کپکپی پیدا ہو جاتی ہے اور جسم کا مدافعتی نظام تیزی سے حرکت میں آجاتا ہے۔ اس حالت میں سانس رکنے کی سی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور بعض اوقات دل کے متاثر ہونے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ عام بات ہے کہ دل کے مریض اکثر اوقات نہانے کے دوران دل کے دورہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ غسل کا



بہترین طریقہ بھی آنحضرت ﷺ کا طریقہ ہے۔ آپ ﷺ رفع حاجت کے بعد استنجا فرماتے اور پھر صاف مٹی سے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر دھوتے تھے۔ پھر گیلی انگلیوں سے سر کے بالوں میں خلال فرماتے۔ اس کے بعد سر پر تین بار پانی ڈالتے اور پھر سارے بدن پر پانی ڈال لیتے تھے۔

4.4 پانی پینے کا طریقہ :- کھڑے ہو کر اور ایک سانس میں پانی پینا صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ صحیح طریقہ جو ہمارے نبی ﷺ نے بتایا وہ یہ کہ آرام سے بیٹھ کر اللہ کا نام لے کر تین سانسوں یا وقفوں میں پانی پیئیں۔

4.5 کھانا کھانے کا طریقہ :- ہمارے نبی ﷺ ہمیشہ اللہ کا نام لے کر کھانا شروع کرتے تھے۔ صرف اپنے سامنے رکھا کھانا کھاتے اور دائیں ہاتھ سے کھاتے تھے اور کبھی پالتی مار کر نہ بیٹھتے ایک گھٹنا موڑ کر سیدھے بیٹھ کر کھاتے۔ کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھاتے۔ اُن کا فرمان ہے کہ مومن ایک انتڑی اور کافر سات انتڑی رکھتا ہے یعنی مومن کم خور اور کافر بسیار خور ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ معدہ کے تین حصے کرو۔ ایک خوراک کیلئے۔ ایک پانی کیلئے اور ایک خود معدہ کیلئے چھوڑ دو۔ یہ صحت کا سنہرا اصول ہے۔ زیادہ کھانے سے وزن کا غیر ضروری بڑھ جانا، بلڈ پریشر اور شوگر وغیرہ کا خطرہ ہوتا ہے۔ کم کھانے اور پانی کے زیادہ استعمال سے ان بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کھانا شروع کرنے سے کچھ دیر پہلے پیئیں۔

4.6 گرم کھانے کو بھونک سے ٹھنڈا کرنا :- اکثر لوگوں کی عادت ہے کہ گرم کھانا یا چائے وغیرہ پیتے وقت وہ اسے بار بار پھونک مار کر ٹھنڈا کرتے جاتے ہیں۔ اس طریقہ سے ہماری سانس کی نالی سے خارج ہونے والے جراثیم کھانے یا مشروب میں شامل ہو کر بیماری پیدا کرتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے کھانے یا مشروب پر پھونکنے سے منع فرمایا۔ لہذا ہمیں اس غیر صحت مند عادت سے گریز کرنا چاہئے تاکہ بیماری سے بچ سکیں۔



4.7 کمر کی حفاظت :- کمر یعنی ریڑھ کی ہڈی انسانی جسم کا ستون ہے لہذا اسکی حفاظت بہت ضروری ہے۔ کمر پر زیادہ جھکاؤ یا دباؤ سے اسے نقصان پہنچ سکتا ہے اور انسان معذور ہو سکتا ہے۔ اس سے بچاؤ کیلئے اسے ہر حالت میں سیدھا رکھنا ضروری ہے۔ اس کا عملی نمونہ بھی ہمارے نبی ﷺ نے اپنے روزمرہ کے معمولات میں پیش کیا۔ آپ ﷺ کمر کو اکثر اوقات کپڑے سے باندھ کر رکھتے اور کمر کو سہارہ دینے کیلئے تکیہ کا استعمال کرتے تھے۔

4.8 رات کو سونے سے پہلے ہاتھ دھونا :- اگر ہاتھوں کو چکنائی لگی ہو تو رات کو نیند کے دوران یہ کیڑے مکوڑوں اور زہریلے جانوروں کو متوجہ کر سکتی ہیں اور ان کے کاٹنے سے انسان کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ رات کو سونے میں چوہوں کا انگلیوں پر کاٹ لینا عام بات ہے۔ اس کی وجہ انگلیوں پر لگی چکنائی و خوراک کی خوشبو ہو سکتی ہے۔ اس لئے نبی ﷺ نے رات کو چکنائی والے ہاتھ دھونے کی تلقین فرمائی ہے۔

4.9 تمباکو نوشی، نسوار، پان و نشہ آور چیزوں سے پرہیز :- تمباکو کے دھوئیں میں کم از کم ۱۸ مضر صحت کیمیکل پائے جاتے ہیں جو مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں جن میں پھیپھڑوں کا سرطان، دل کے امراض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ نسوار اور پان سے منہ کے السر اور سرطان کے بہت امکانات ہوتے ہیں۔ چرس، افیون و ہیروئن انسانی صحت کو تباہ کر کے اُسے موت کے منہ میں دھکیل دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان نشہ آور چیزوں پر بنے حد پیسہ ضائع ہوتا ہے اور نشہ کا عادی شخص معاشرے کا بے کار جز بن کر اُلٹا اس پر بوجھ بن جاتا ہے۔ اسی لئے اسلام میں ہر قسم کے نشہ کو سختی سے منع کیا گیا ہے۔ لہذا اچھی صحت کیلئے نشہ آور چیزوں سے بچنا لازمی ہے۔

5 صحت بخش خوراک :- اچھی صحت کیلئے اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت کے اصولوں کے مطابق اچھی خوراک کی تعریف یہ ہے کہ یہ غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ جلدی ہضم ہو جانے



والی، متوازن اور سادہ ہو، اس سلسلہ میں بھی ہمیں اپنے نبی ﷺ کی سنت پر عمل کر کے اچھی صحت برقرار رکھنی چاہئے۔ ہمارے آقا ﷺ بہت سادہ خوراک کھاتے تھے جس میں سبزیاں خاص کر لوکی، کدو، ککڑی وغیرہ پسند فرماتے تھے۔

5.1 خوراک میں صرف حلال چیزوں کا استعمال:- جسمانی صحت اور اخلاقی صحت دونوں کے حوالے سے اسلام کے حلال و حرام کا بڑا تعلق ہے۔ اللہ اور اُس کے رسول ﷺ نے جن چیزوں کو حرام قرار دیا ہے وہ صحت کیلئے ہر لحاظ سے مُضر ہیں۔ مثلاً سور کا گوشت انتہائی مہلک بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔ شراب سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں معدہ کا السر، دل اور گردوں کا متاثر ہونا، جگر کا سکڑنا اور سرطان اور بلڈ پریشر کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ اسی طرح جو چیزیں اسلام نے مکروہ قرار دی ہیں اُن کے کھانے میں بھی ضرر ہے لہذا ان سے بھی پرہیز بہتر ہے۔

5.2 بغیر چھنے آٹے کی روٹی کا استعمال:- آجکل ہم لوگ چھنے ہوئے سفید آٹے کی روٹی و ڈبل روٹی کھانے کے عادی ہو گئے ہیں۔ یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ اس سے قبض، بڑی آنت کا سرطان، بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں اور سردرد کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ جبکہ بغیر چھنے آٹے کی روٹی میں ایک طرف تو غذائیت زیادہ ہوتی ہے تو دوسری طرف اس میں بورے کا ریشہ ہونے کی وجہ سے یہ فاسد مادوں کو معدہ میں جمع نہیں ہونے دیتا۔ لہذا اس کے استعمال سے انسان کئی مہلک بیماریوں سے محفوظ ہو سکتا ہے۔ آنحضرت ﷺ نے تمام عمر کبھی بھی چھنے ہوئے آٹے کی روٹی نہیں کھائی۔

6 بروقت علاج:- ہمارے نبی ﷺ کا فرمان ہے کہ دُنیا میں کوئی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج موجود نہیں ہے۔ لیکن اس کیلئے کوشش اور جستجو لازم ہے۔ اور چونکہ صحت اللہ کی امانت ہے لہذا بیماری کی صورت میں اُس کی حفاظت کیلئے کوشش کرنا بھی ہر مسلمان کا فرض بنتا ہے۔ علاج کیلئے ہمیں ہمیشہ مستند معالج کے پاس جانا چاہئے۔ اور جعلی ڈاکٹروں اور نیم حکیموں سے علاج کروا کر اپنی زندگی کو خطرہ میں نہیں



ڈالنا چاہئے۔ کئی لوگ کم علمی کی وجہ سے بیماری کا علاج تعویذ گنڈوں اور عالموں وغیرہ سے کروا کر پیسہ اور صحت دونوں کا نقصان کرتے ہیں۔ جب اللہ اور اُس کے رسول کا حکم ہے کہ علاج کے لئے کوشش کرو تو ہمیں اس پر عمل کرنا چاہئے اور ساتھ ہی اللہ سے شفاء کیلئے دُعا کرنی چاہئے کیونکہ وہی شافی ذات ہے۔

7 بچوں کی نگہداشت:- بچوں کیلئے اچھی غذا اور صاف ماحول کا مہیا ہونا ضروری ہے۔ لیکن ساتھ ہی پیار، محبت اور صحیح نشوونما بھی اسی قدر اہم ہے۔ انہی چیزوں کے ساتھ ہی بچے آئندہ زندگی میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

بچے کے ابتدائی چند سالوں میں ہمیں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے:

7.1 بچے کو پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ بچوں کو بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔ اسی لئے اللہ کے رسول ﷺ کا حکم ہے کہ بچے کو دو سال تک ماں کا دودھ پلایا جائے۔ بچے کی صحت کی خاطر ماں کو خود بھی صاف رہنا چاہئے اور بچے کی بھی صفائی رکھنی چاہئے اور دودھ پلانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھو لینا چاہئیں۔

7.2 بعض علاقوں میں مائیں نوزائیدہ بچوں کو کپڑے میں لپیٹ کر رسی یا فیتہ وغیرہ سے باندھ دیتی ہیں تاکہ بچہ سکون سے سویا رہے۔ یہ درست نہیں ہے بچوں کو آزادی سے ہاتھ پاؤں ہلانے دینا اُن کی صحت کیلئے بہتر ہے۔

7.3 ہمارے ہاں بچوں کی آنکھوں میں سُرمہ لگانا عام رواج ہے۔ اگر سُرمہ معیاری ہو تو ٹھیک ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ عام طور پر سُرمہ میں سیسہ کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ جو انتہائی مضر صحت ہے۔ لہذا جب تک یہ یقین نہ ہو کہ سُرمہ میں سیسہ موجود نہیں تو اس وقت تک اسے



استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

7.4 سب سے اہم بات یہ ہے کہ پیدائش کے ایک سال کے اندر بچوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے کیلئے حفاظتی ٹیکوں کا کورس کرایا جائے۔ یہ کورس بچوں کو چھ خطرناک بیماریوں یعنی خسرہ، کالی کھانسی، خناق، پولیو، تشنج اور ٹی بی سے بچاتا ہے۔ اس کورس کے بارے میں اپنے قریبی ہیلتھ سنٹر سے معلومات حاصل کریں۔ اور یہ ٹیکے اپنے بچوں کو ضرور لگوائیں۔

7.5 پانچ ماہ کی عمر سے بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ٹھوس غذا مثلاً دلیہ، ساگودانہ، نرم چاول وغیرہ دیں۔ اور ایک سال کے بعد دیگر نرم خوراک انڈے، دہی، نرم سبزیاں اور پھل وغیرہ دیں۔

7.6 بچوں کو کھانا کھلاتے وقت اپنے اور ان کے ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

7.7 بچوں کے کھلونے گندے ہونے پر انہیں صابن سے دھوئیں۔

7.8 چھوٹے بچوں کو ہوا میں اچھالنا ان کے نازک دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے باز رہیں۔

7.9 بچے نرم و شائستہ آواز پسند کرتے ہیں لہذا ان سے اسی لہجہ میں بات کریں۔

7.10 بچے بڑوں کو دیکھ کر ان کی نقل کرتے ہیں لہذا ان کے سامنے کوئی غیر مہذب گفتگو، حرکت اور جھگڑا یا تو تو میں میں نہ کریں۔ خاص کر والدین کو چاہئے کہ وہ بچوں کے سامنے نرم و شائستہ لہجے میں بات چیت کریں اور ہر کام سلیقہ سے کر کے بچوں کو پیروی کا موقع دیں۔ اسی طرح والدین خود صفائی اپنائیں اور بچوں کو نہلانا، دانت برش کرنا اور رفع حاجت کے بعد اور کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھونا سکھائیں۔



7.11 بچے کو ہر اچھی حرکت پر شاباش دیں تاکہ وہ آئندہ بھی اس پر عمل کر سکے۔

7.12 بچوں پر چیخنے چلانے، ڈانٹنے اور مارنے سے ان کی خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے، اور ان کی شخصیت دب جاتی ہے اور وہ آپ سے پیار کی بجائے ڈرنے لگتے ہیں۔ لہذا ایسا ہرگز نہ کیا کریں۔

7.13 بچوں کو اندھیرے سے یا جن، بھوت و جانوروں سے نہ ڈرائیں اس طرح وہ ہر وقت خود کو غیر محفوظ سمجھنے لگتے ہیں۔

7.14 بچوں کے پیٹ میں کیڑوں کا ہونا ایک عام شکایت ہے۔ اس کی دو بنیادی وجوہات ہیں۔

(ا) جب کیڑوں کے انڈے مٹی سے یا گندی خوراک کے ساتھ منہ کے ذریعہ انسانی جسم میں داخل ہوں تو وہ آنتوں میں نشوونما پاتے ہیں اور کیڑے بن جاتے ہیں۔

(ب) جب کیڑوں کے لاروے (بچے) بچوں کے ننگے پاؤں کی جلد خاص کر تلووں کے ذریعہ جسم میں داخل ہو کر خون کے ذریعہ پھیپھڑوں اور پھر آخر کار آنتوں میں پہنچ کر بالغ کیڑا (Mature Worm) بن جاتے ہیں۔ یہ کیڑے نہ صرف بدن میں خون کی کمی کا باعث بنتے ہیں بلکہ چڑچڑاپن، سانس کی تکلیف کھانسی، نقاہت اور بعض اوقات آنتوں کے بند ہونے (Intestinal obstruction) کا سبب بھی بنتے ہیں۔ اس لئے اپنے بچوں کو ہمیشہ جوتے پہنائے رکھیں، چاہے وہ عام حالات میں ہوں یا کھیل کود کے دوران ہوں۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ آپ کا بچہ پاؤں میں چوٹ لگنے سے بھی محفوظ ہو جائے گا۔

7.15 گھر کے اندر دوائیاں اور دوسری اشیاء (مثلاً مچھر یا جوؤں کو مارنے کی دوائی، کیمکرو اور گرم اشیاء، ماچس کی تیلیاں، مٹی کا تیل وغیرہ) ہمیشہ ایسی محفوظ جگہوں پر رکھیں جہاں بچوں کی رسائی ممکن نہ ہو۔



7.16 دیوار پر کم اونچائی پر لگے ہوئے بجلی کے ساکٹ اور سوپچوں کے سامنے میز، کرسی یا دوسری رکاوٹیں رکھ دیں تاکہ بچے ان میں اُنکلی نہ ڈال سکیں۔ آجکل بازار میں بجلی کے ساکٹوں کو بند کرنے کیلئے پلاسٹک کے پلگ دستیاب ہیں۔ ان کا استعمال کریں۔ سوپچوں کو ہمیشہ بند (off) رکھیں۔

8 **خواتین کی صحت کے مسائل:-** ہمارے ملک میں خواتین کی صحت سے متعلقہ مسائل بہت گہبھراور پیچیدہ نوعیت کے ہیں۔ اور یہ زیادہ تر غربت، جہالت اور جاہلانہ رسم و رواج سے متعلقہ ہیں۔ بسا اوقات بچیوں کو ہمارے معاشرہ میں شروع سے ہی امتیازی سلوک کا نشانہ بنا پڑتا ہے۔ اور انہیں تعلیم سے بے بہرہ رکھ کر اُن کی ذہنی نشوونما بھی نہیں ہونے دی جاتی۔ ہمارے ہاں زچگی کے دوران خواتین کی اموات کی شرح بہت زیادہ ہے اور کئی خواتین پہلی زچگی کے دوران موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ ویسے تو عمومی طور پر بھی حمل کے دوران اور زچگی کے وقت ماہر لیڈی ڈاکٹر سے معائنہ ضروری ہے لیکن پہلی زچگی میں تو یہ بہت ہی اہم ہے۔ دیگر یہ کہ عام طور پر خواتین ماہواری کے دوران کپڑے یا روئی کا استعمال کرتی ہیں۔ بہتر تو یہی ہے کہ اس مقصد کیلئے بازار سے مخصوص تو لیے (Pads) خرید کر استعمال کریں۔ ورنہ کم از کم جو بھی کپڑا یا روئی استعمال کریں وہ بالکل صاف ہو۔ ایک ہی کپڑے کو بار بار استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

ہمارے دیہاتوں میں عموماً عورت کی زندگی بہت سخت ہوتی ہے۔ وہ نہ صرف سارا دن گھر کا کام کاج کرتی ہے بلکہ اُسے کھیتوں میں بھی مشقت کرنا پڑتی ہے۔ ان سب سے بڑھ کر ایک حقیقت یہ بھی ہے کہ بہت سے جاہل مرد (جن میں بعض اوقات پڑھے لکھے جاہل بھی شامل ہوتے ہیں) عورت سے انتہائی غیر منصفانہ سلوک کرتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات تو وہ بچاری شوہر و ساس دونوں کے تشدد کا نشانہ بن جاتی ہے۔

افسوس کہ ہم اپنے دین کی اہم تعلیمات کو بھٹلا بیٹھے ہیں (یا انہیں سیکھا ہی نہیں)۔ جن میں عورت کو ہر



حیثیت میں انتہائی بلند و اہم مقام دیا گیا ہے۔ ہمارے آقا ﷺ نے بچیوں کی پیدائش کو والدین کیلئے رحمت قرار دیا اور فرمایا کہ جن والدین نے تین بچیوں کی اچھی طرح پرورش کی وہ جنت کے حقدار ٹھہرے۔ ایک روایت ہے کہ یہ بشارت دو بچیوں کے والدین کیلئے بھی ہے۔ اس کے بعد بیوی کی حیثیت میں عورت سے سلوک کے بارے میں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ "تم میں بہتر وہ ہے جو اپنی بیوی کے حق میں بہتر ہے" اور قرآن کے خوبصورت اور جامع الفاظ کا مفہوم اس بارے میں یہ ہیں کہ "میاں بیوی ایک دوسرے کا لباس ہیں"۔ لباس کا مقصد انسان کی ستر پوشی سے بڑھ کر اس کو گرم و سرد موسم سے تحفظ دینا ہے۔ اور یہی تحفظ مرد و عورت ایک دوسرے کو دینے کے پابند ہیں۔ اور آخر میں ایک ماں کی حیثیت میں جو اعلیٰ مقام ہمارے رہبر اعظم نے عورت کو دیا اس کی مثال کسی معاشرے یا مذہب میں نہیں ملتی۔ ماں کے پاؤں تلے جنت کی بشارت سنادی گئی اور خدمت میں اُس کا درجہ باپ سے تین گنا قرار دیا گیا۔ اگر ہم ان تعلیمات پر عمل کر سکیں تو نہ صرف ہمارے معاشرہ میں عورت کے تمام مسائل جن میں صحت و علاج بھی شامل ہے آسانی سے حل ہو سکتے ہیں بلکہ اُسکے استحصال کی بھی کوئی گنجائش نہیں رہتی۔ آخر میں سب سے اہم بات یہ کہ ہم اس سادہ سی حقیقت کو سمجھ لیں کہ جسمانی و ذہنی طور پر صحت مند مائیں ہی صحت مند قوم و معاشرہ کی تشکیل میں مدد دے سکتی ہیں۔

9 **موشیوں کی دیکھ بھال اور اُن کا گھروں کے اندر رکھنا:-** ہمارے ملک کی بیشتر آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے اور وہاں اپنی دودھ وغیرہ کی ضروریات اور تجارتی مقاصد کیلئے موشی پالے جاتے ہیں۔ ان موشیوں کی صحت و صفائی بھی اتنی ہی اہم ہے جتنی ہماری اپنی صحت و صفائی، کیونکہ صحت بخش دودھ و گوشت کیلئے جانور کا تندرست ہونا ضروری ہے۔ بیمار جانور کا دودھ یا گوشت فائدہ کی بجائے بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

بعض دیہی علاقوں میں خصوصاً سرد پہاڑی علاقوں میں موشیوں کو گھروں کے اندر ایک ہی کمرے یا



چھت کے نیچے رکھا جاتا ہے۔ اس سے ایک تو جانوروں کی بیماریاں انسانوں کو منتقل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ جو بعض اوقات انتہائی مہلک ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں جانوروں کے سانس اور ان کے جسم پر موجود پٹوں، جوؤں اور چیخڑوں کے ذریعہ انسانوں کو لگ سکتی ہیں۔ دوسرے یہ کہ ان کی غلاظتوں پر پلنے والے کیڑے مکوڑے یعنی مکھیاں، مچھر وغیرہ بہت سی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ لہذا مویشیوں کو گھروں میں رکھتے وقت مندرجہ ذیل احتیاط برتنی چاہیے۔

9.1 جانوروں کو رات کو بند کرنے کیلئے بالکل علیحدہ کمرے یا دالان کا بندوبست کریں اور ان کا راستہ اپنے داخلی راستہ سے بالکل مخالف سمت اور دور رکھیں۔

9.2 جانوروں کی صفائی باقاعدہ کیا کریں۔ اور ان کے جسم پر موجود کیڑوں کو مارنے کیلئے مناسب دوائی کا استعمال کیا کریں۔ اور ان کا گوبر وغیرہ روزانہ ٹھکانے لگایا کریں۔

9.3 ان کا ہر چند مہینوں کے بعد جانوروں کے ہسپتال یا ڈاکٹر سے معائنہ کرایا کریں۔

9.4 آخر میں لیکن بہت اہم بات مویشیوں کو گرمی و سردی سے بچانا اور ان کیلئے مناسب خوراک کا بندوبست کرنا ہے۔

”صحت نامہ“ کتابچہ، پشاور میڈیکل کالج اور تنظیم للسانل والمخروم

کے تعاون سے عوام کی فلاح و بہبود کیلئے شائع کیا گیا ہے

معاشرے کے غریب اور نادار طبقے کو معاونت فراہم کرنے کیلئے

حکومت اور مخیر حضرات کے اشتراک عمل سے سماجی خدمت کا ایک تخلیقی انداز

نادار اور باصلاحیت افراد کے لیے تعلیمی،
طبی اور سماجی سہولتوں کا مربوط پروگرام

تنظیم للسائل والمحروم

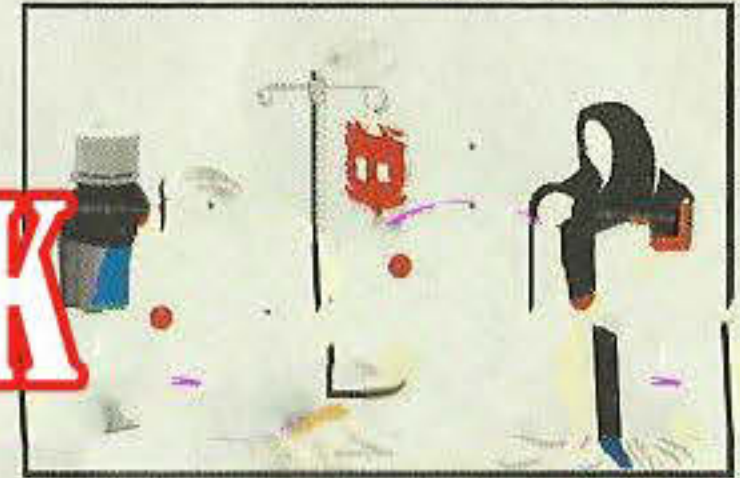
تنظیم کے اغراض و مقاصد

- معاشرے کے غریب اور نادار طبقے کے شعبہ میں عوامی اور فلاحی خدمات کی فراہمی
- صوبے میں فلاحی سرگرمیوں کا جائزہ لینا اور نجی فلاحی و خیراتی افراد/ اداروں کے ساتھ پارٹنرشپ کے تعلق کو فروغ دینا۔
- صوبے میں فلاحی سرگرمیوں کو فروغ دینا اور مخیر افراد/ اداروں کی معاونت کرنا۔



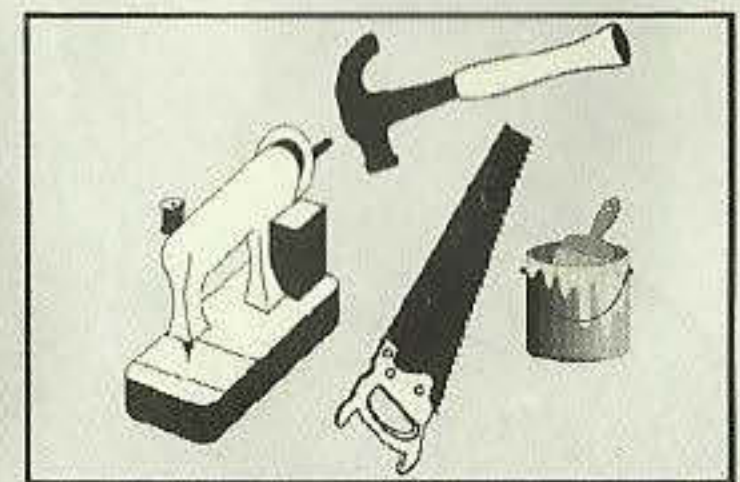
تعلیم

- ذہین اور نادار طلباء و طالبات کو قابلیت کی بنیاد پر وظائف فراہم کرنا اور تحصیل تعلیم تک معاونت فراہم کرنا۔
- مفید مہارتوں کا اکتساب۔



طبی سہولیات

- ہسپتالوں میں ایمرجنسی ادویات کی مفت فراہمی۔
- غریب اور نادار مریضوں اور ان کے لواحقین کی دیکھ بھال کرنا۔
- سنگین بیماریوں میں جتنا نادار افراد کا علاج معالجہ۔



سماجی بہبود

- بے روزگار افراد کو خود کفالت فراہم کرنا۔
- دیہاڑی دار مزدوروں کو سماجی ضمانت فراہم کرنا۔
- گدا گروں کو گداگری کی لعنت سے چھٹکارہ دلانا اور انہیں کارآمد شہری بنانا۔

مزید معلومات کے لیے

تنظیم للسائل والمحروم

وزیر اعلیٰ سیکرٹریٹ، 1- افضل آباد، اولڈ باڑہ روڈ یونیورسٹی ٹاؤن پشاور

فون: 091-9218552, 9218554 فیکس: 091-9218553

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk